



## ĆWICZENIE

# JAK RADZIĆ SOBIE Z BRAKIEM PEWNOŚCI SIEBIE?

Ćwiczenie oparte na pracy z wartościami.

Jeśli już obejrzałeś/obejrzałaś film o tym, jak radzić sobie z brakiem pewności siebie i wiesz, że po pierwsze nie trzeba jej mieć 100%, że każdy pojedynczy krok, najmniejsze działanie buduje wewnątrz poczucie sprawczości a tym samym poczucie pewności siebie, czas na ćwiczenie!

Wypisz sześć najważniejszych dla siebie wartości (np. rodzina, praca, biznes, sport, podróże, studia, rozwój, miłość, związek, wolność, kreatywność, sztuka, pasja).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Popatrz na listę powyżej i wybierz te dwie z nich, którym ostatnio poświęcasz więcej czasu.

- 1.
- 2.

Pod spodem napisz w kilku zdaniach na kartce papieru, odręcznie, dlaczego właśnie te dwie wartości są tak ważne.

*Np. „Ponieważ się rozwijam”, „Bo dzięki nim moje życie ma sens”, „Bo w ten sposób rozwijam talenty”, „To fundament mojego życia”, „Tak buduje swoją tożsamość”, etc.*

.....

.....

.....

.....



## ĆWICZENIE

**JAK RADZIĆ SOBIE Z BRAKIEM PEWNOŚCI SIEBIE?**

Na samym końcu koniecznie dopisz co najmniej dwie sytuacje, które są namacalnym, życiowym dowodem na to, że realizujesz się w tych dwóch sferach i że odgrywają one ważną rolę, że poświęcasz im czas i swoją uwagę.

1.

2.

Gdy poświęcisz ćwiczeniu i tej refleksji kilka minut, zbudujesz fundament pod swoje działanie i pewność siebie. Pamiętaj, że wartości zawsze są podstawą do wszelkiego działania i budowania świadomości siebie. Im więcej wiemy o swoim wartościach, tym lepiej poznamy siebie i sobie ufamy.